

ОПТИМИЗАЦИЯ И ФОРМИРОВАНИЕ РАЦИОНАЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ КАК ЭЛЕМЕНТ ОЗДОРОВЛЕНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Н.П. Петрукович, Л.И. Литвинчук, С.В. Власова

Полесский государственный университет, s_v_vlasova@mail.ru

Актуальность Проблема здоровья детей младшего школьного возраста сегодня стоит настолько остро, что мы зачастую задаем себе риторический вопрос: “Что для нас важнее – их физическое состояние или обучение?”. Свою долю ответственности за сложившуюся ситуацию несет система организации современного образования. Период взросления, приходящийся на пребывание ребенка в дошкольных учреждениях и школе, оказался одним из периодов, в течение которого, состояние здоровья детей и подростков ухудшается прогрессивно от поколения к поколению, притом, что именно эти годы проходят под постоянным, почти каждодневным контролем со стороны педагогов и врачей.

По оценкам отечественных и зарубежных специалистов, в последнее время у современных младших школьников наблюдается снижение темпов роста и функциональных показателей, отмечается замедление развития по сравнению с данными 10–20-летней давности. К сожалению, исследования последних лет показывают, что у многих детей за период обучения в школе состояние здоровья ухудшается в 2–3 раза. Проблема здоровья учащихся обрела социальное значение. Причины ее – социально-экономические условия, плохая экология, преобладание у детей вредных привычек. Кроме того, интенсификация учебного процесса, использование новых форм и технологий обучения, ранее начало систематического обучения приводит к значительному росту количества детей, не способных полностью адаптироваться к нагрузкам. Как следствие всего этого – снижение иммунитета, рост количества заболеваний, низкий уровень активности учащихся на уроках, слабая успеваемость.

Традиционно считается, что основная задача школы – дать необходимое образование. Но, в сложившейся ситуации, особую актуальность приобретает внимательное отношение к неблагоприятному и прогрессивно ухудшающемуся состоянию здоровья воспитанников в структуре системы образования.

Особенно важно использование “здоровьесберегающих технологий” на занятиях повышенной сложности, к каковым относится изучение иностранного языка. Для достижения того или иного образовательного результата в изучении иностранного языка от учащегося требуется напряженность во всех фазах мыслительного процесса: в мотивации к обучению, анализе проблемы, в поиске ее решения, в логическом обосновании и доказательстве, в реализации и проверке правильности найденного решения. Усвоение большого объема лингвистического материала (лексических единиц, грамматических конструкций, приобретение навыков произношения) требует активации не только когнитивных структур, но и других функциональных систем растущего организма.

Сохранение здоровья во время занятий выступает в качестве важного условия и одной из задач образовательного процесса, который должен быть для ребенка не только полезным, но и приятным. Возникает необходимость пересмотра подходов к планированию и проведению уроков иностранного языка, которые желательно проводить под девизом: “Обучай, сохраняя жизнь и здоровье детей!”

Целью исследования явилось последовательная оптимизация и формирование рациональной двигательной активности детей на уроках иностранного языка.

Одной из важнейших задач исследования стало проведение экспериментального исследования с применением элементов рациональной физической нагрузки в структуре школьного занятия по изучению иностранного языка.

Материал и методы исследования. В исследовании приняли участие младшие школьники учреждений образования г.Пинска. Всего было обследовано 50 человек, изучавших английский язык по общеобразовательной программе в подгруппах. Количество мальчиков и девочек было равным.

Для проведения уроков в основной группе выбирались такие методы, которые способствовали активизации инициативы и творческого двигательного самовыражения учащихся.

На уроках иностранного языка применялась регулярная смена поз учащихся, которая органично вписывалась в структуру занятия. Обращалось внимание учеников на осанку преподавателем.

Обстановка и гигиенические условия в классе обеспечивали нормальную температуру и рациональность освещения класса, доски, отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей и т.д.

В связи с тем, что однообразие урока способствует утомлению младших школьников, а частая их смена требует у учащихся дополнительных адаптационных условий, соблюдалось строгое нормирование и чередование видов деятельности. Средняя положительность и частота чередования различных видов учебной деятельности – 7–10 минут. Количество элементов изучения языка (словесных, наглядных заданий, самостоятельная работа) было не менее трех. Чередование видов – через 10–15 минут.

Уроки были насыщены оздоровительными компонентами: физкультминутками, минутками релаксации, дыхательной гимнастикой, гимнастикой для глаз.

Следует отметить, что физкультурные паузы строились на базе принципов общего нормирования двигательной активности (постепенное нарастание и снижение нагрузки, учет возрастных и индивидуальных особенностей учащихся, системность и др.).

Динамическое наблюдение за младшими школьниками и эксперимент продолжался в течение двух четвертей учебного года.

Для оценки динамики состояния физического и психологического здоровья школьников велись протоколы наблюдений, включавших паспортные данные, анамнез заболеваний, дневник успеваемости по всем предметам, оценка прогресса изучения иностранного языка, опросник САН, пульсометрия, тесты контроля утомляемости, а также оценка показателей физического развития детей.

Результаты исследования. В ходе исследования было выявлено, что при проведении эксперимента по оздоровлению детей в структуре уроков иностранного языка повышается эмоциональный комфорт учащихся, снижается частота дисгармоничного физического развития младших школьников, наблюдается прогресс в изучении иностранных языков и снижается утомляемость в конце рабочего дня по сравнению с группой учащихся, обучавшихся по стандартной системе преподавания иностранных языков.

Безусловно, сложно изменить стереотипы подготовки школьников на начальном этапе обучения, в том числе по иностранным языкам в учебных заведениях общеобразовательного уровня. Между тем, при решении общепедагогических задач требуется совершенствование методов и форм преподавания с учетом особенностей развития и формирования здоровья детей, содействие его охране и укреплению.

Положительные эмоции и структурные изменения, вызванные рациональной двигательной активностью и оптимизацией умственной нагрузки в структуре теоретической подготовки, способны невилировать негативные последствия образовательных нагрузок на организм школьника.

Таким образом, использование предложенных ”здоровьесберегающих“ подходов в структуре уроков иностранного языка младших школьников, позволяет легче и успешнее овладеть необходимыми знаниями, преодолевать существующие трудности освоения новыми знаниями, позволяет дать необходимую двигательную активность учащимся, а также укрепить и сохранить здоровье.

Литература

1. Симонова, Г.Н. Здоровьесберегающий урок / Г.Н.Симонова, Е.А.Юнина // Школьные технологии. – 2004. – №2. – С.200–207.
2. Митяева, А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии: учеб. Пособие для студентов высших учебных заведений / А.М. Митяева. – М.: Академия, 2008. – 192с.
3. Валеология: учебник для вузов/ Э. Н. Вайнер. – 5-е изд. – М.: Флинта.– 2007. – 416 с.
4. Врачебно–педагогическое наблюдение и тестирование в физической культуре и спорте: учебн.–мет. пособие/ Сост. Л.А. Артишевская. – Мн.: БГПУ, 2008. – 80 с.
5. Евдокимова, А.П. Боль в спине. Комплексная методика лечения (CD с видеоуроками лечебной гимнастики и массажа): руководство/ А.П.Евдокимова. – М.: Питер–М, 2010; эл. опт. диск (CD–ROM).
6. Идеальная осанка: комплекс упражнений и массаж. – Екатеринбург: Уральский электронный завод, – 2009; эл. опт. диск (DVD–ROM).
7. Исанова, В.А. Новые инновационные технологии медико–социальной реабилитации в условиях многоаспектных реабилитационных учреждений – Казань: МСЗ РТ, 2007. –27 с.
8. Казначеев, В.П. Современные аспекты адаптации.– Новосибирск, 1980. –150 с.